

国民健康保険の『人間・脳ドック』の申込が今年も始まります!!

八代市国保被保険者は、指定の医療機関(裏面に記載)において、市から2万円の補助を受けて人間ドック・脳ドックいずれか一方を受診することができます。(総募集人数：970人、受診期間：令和4年4月～翌年1月まで)
ただし、応募できる人は下記の条件をすべて満たす人となりますので、必ず確認のうえご応募ください。

応募の条件

- ・八代市国民健康保険被保険者であって、令和4年3月1日時点で3カ月以上加入している人
- ・国保税の滞納がない世帯の人(納期限が令和4年1月31日以前の分)
- ・生年月日が昭和23年4月1日～昭和58年3月31日の方(40～74歳)
※令和4年度中に75歳になる人は応募できません
※75歳未満の方でも後期高齢者医療保険に加入されている方は応募できません
- ・八代市から受診予定の医療機関へ申込時に記載した個人情報提出されることについて同意する人。
- ・受診した医療機関から、八代市へ健診結果が通知されること、およびその通知結果によっては八代市の保健指導を受けることに同意する人。



応募方法

裏面の一覧表からドックの種類と医療機関を選び、下の記入例を参考に①～⑦の項目を記入のうえ郵送またはメールにて応募してください。

【郵送先】〒866-8601 八代市役所 国保ねんきん課
人間ドック・脳ドック申込

【メールアドレス】kokuhodock@city.yatsushiro.lg.jp

【申込期限】令和4年2月28日(月) 当日消印有効

応募の際の注意事項

- ・郵便ハガキ、封書およびメールのみの受付となります。
※電話や窓口では受け付けられません。
- ・おひとり様一通のみ有効です。
- ・記載事項に不備がある場合や、申込条件を満たさない場合は無効となります。
- ・第一希望と第二希望でドックの種類が異なっても構いませんが、受診できるのは人間ドック・脳ドックいずれか一方となります。

受診者の決定

- ・受入可能人数を超える申込みがあった場合、抽選(コンピュータによる無作為抽出方式)により受診者を決定します。
- ・申込みの結果について、3月末にご本人様宛に通知を発送いたします。

●受診決定の通知(兼受診券)が届いた人は、6月末までに医療機関へ直接ご予約ください。また通知(兼受診券)は受診の際に必要なため、大事に保管してください。

～注意事項～

●国保ドックを受診される人は、令和4年度の特健診を重複して受診することは出来ません。また、人間ドック情報提供報奨金事業の対象外となります。

※詳細については裏面をご確認ください。

記入項目①～⑦(記入例)

63円
切手

ハガキ(表)
866-8601
八代市役所
国保ねんきん課
人間・脳ドック申込

① 郵便番号

〒866-8601

② 住所

八代市 松江城町1-25

③ 氏名(ふりがな)

国保 花子 (こくほ はなこ)

④ 生年月日

昭和34年 5月 6日

⑤ 電話番号(日中の連絡先)

0123-45-6789

⑥ 【第一希望】ドックの種類・医療機関名

【第一希望】人間ドック・熊本総合病院
(子宮頸がん、乳がん検診 希望)

⑦ 【第二希望】ドックの種類・医療機関名

【第二希望】脳ドック・熊本総合病院

ハガキ(裏)

第一希望と第二希望でドックの種類が異なっても構いませんが、受診できるのは人間ドック・脳ドックいずれか一方のみとなります。

※オプション検査

「熊本総合病院(人間ドック)」「むらたクリニック」を希望する場合、希望するオプション名を記入ください。

☆保健師コラム第4回☆ ～快適な睡眠のために、生活リズムを整えよう～

こんにちは。国保ねんきん課に所属する保健師の山下です。

皆さんは睡眠はとれていますか？睡眠と聞くと、ほとんどの人が疲労や眠気を解消するためのものという考えが多いのではないのでしょうか？しかし、最近では、脳と体の休息だけでなく、記憶を整理して定着させる、ホルモンバランスや自律神経の調整、免疫力の向上、脳の老廃物の除去など、起きているときにはできないさまざまな重要な役割を果たしていることがわかってきました。睡眠の質の低下が、生活習慣病などの疾患リスクを高めることもわかっています。そこで今回は、睡眠の質を高めるポイントについて紹介したいと思います。



山下 保健師

- POINT 1 午前中に日光を浴び、夜はできるだけ光を避ける。
- POINT 2 朝食をとって1日のリズムをリセットする。
- POINT 3 カフェインの摂取は夕方までにする。
- POINT 4 日没後は、できるだけ脳を使わずボーッとする時間を作る。
- POINT 5 就寝90分前の入浴が効果的
- POINT 6 平日と休日を比較し、休日の方が1時間半以上長く寝ている人は、慢性的な睡眠不足の可能性が高いため、この時間差が短くなるような平日の睡眠を調整してみる。



(厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト公式サイト内「睡眠の質を上げてカラダもココロも健やかに」特設 Web 参照)

コロナ禍で病院受診や定期健診を控えていませんか？

○病院受診を控えると、病気が悪化してしまう可能性があります

病院受診を控え定期的に飲んでる薬を切らしてしまうと、持病は悪化してしまう恐れがあります。継続した治療を行いましょう。

また、予防接種は、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。タイミングを逃さないように受けましょう。



○定期的な健診は、生活習慣病やがんの早期発見、早期治療につながります

自覚症状が現れにくい病気も多く、毎年の健診で健康状態をチェックすることが大切です。生活習慣病やがんなど、発見が遅れると病気が進行し、治療が困難になります。早期発見のカギは、毎年の健診を受けることです。貴重な健診を逃がさないようにしましょう。

○医療機関等では、換気や消毒など徹底した感染対策がとられています

医療機関等では院内感染防止のガイドラインに基づき、「密」の回避、検温や消毒など徹底した感染防止策がとられています。

***少しでも不安に感じたら、かかりつけ医もしくはお近くの医療機関に相談しましょう**

ドックを実施する医療機関・検査費用・検査項目など

受入可能人数および自己負担額は予定であり、変更となる場合があります。

人間ドック 実施医療機関 (あいうえお順)		岡村医院 (横手新町)	尾田内科医院 (鏡町)	熊本総合病院 (通町)	高橋医院 (弥生町)	鶴田胃腸科内科 (日置町)	久野内科医院 (本町一丁目)	放射線科・内科 まきたクリニック (竹原町)	増田内科 ・胃腸内科 (永碓町)	むらたクリニック (横手本町)
受入可能人数		30人	30人	250人	30人	60人	30人	30人	30人	30人
金額	検査費用(総額)	30,000円	40,000円	44,900円	36,000円	39,000円	35,200円	36,000円	39,000円	39,000円
	助成額	20,000円								
	自己負担額	10,000円	20,000円	24,900円	16,000円	19,000円	15,200円	16,000円	19,000円	19,000円
人間ドック (日帰り) 検査項目等		【特定健診項目】 診察、身体計測、血圧測定、血中脂質検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)、肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)、血糖検査(空腹時血糖、HbA1c)、尿検査(尿糖、蛋白、潜血)、腎機能検査(血清クレアチニン・尿酸)、貧血検査(赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値)、心電図検査、眼底検査(受診される医療機関によっては、八代市医師会の健診センターへご案内する場合があります)								
オプション検査		・視力、聴力検査 ・血液検査(特定健診項目以外の肝機能、膵機能等) ・尿検査(特定健診項目以外のもの) ・肝炎検査 ・胸部X線撮影 ・胃内視鏡検査 ・便潜血検査 ・腹部超音波検査	・視力、聴力検査 ・血液検査(特定健診項目以外の肝機能、膵機能等) ・尿検査(特定健診項目以外のもの) ・腫瘍マーカー(3項目)※1 ・肝炎検査 ・ピロリ菌検査 ・胸部X線撮影 ・胃内視鏡検査 ・便潜血検査 ・腹部超音波検査 ※1 男性…CEA, CA19-9, PSA 女性…CEA, CA19-9, CA-125	・視力、聴力検査 ・眼圧検査 ・肺機能検査 ・血液検査(特定健診項目以外の肝機能、膵機能等) ・尿検査(特定健診項目以外のもの) ・胸部X線撮影 ・胃内視鏡検査 ・便潜血検査 ・腹部超音波検査	・視力、聴力検査 ・血液検査(特定健診項目以外の肝機能、膵機能等) ・尿検査(特定健診項目以外のもの) ・胸部X線撮影 ・胃内視鏡検査 ・便潜血検査 ・腹部超音波検査	・視力、聴力検査 ・肺機能検査 ・血液検査(特定健診項目以外の肝機能、膵機能等) ・尿検査(特定健診項目以外のもの) ・肝炎検査 ・ピロリ菌検査 ・胸部X線撮影 ・胃内視鏡検査 ・便潜血検査 ・腹部超音波検査	・視力、聴力検査 ・血液検査(白血球、血小板) ・肝炎検査 ・胸部CT撮影 ・胃内視鏡検査 ・便潜血検査 ・腹部超音波検査	・視力、聴力検査 ・肺機能検査 ・血液検査(特定健診項目以外の肝機能、膵機能等) ・尿検査(特定健診項目以外のもの) ・肝炎検査 ・胸部X線撮影 ・胃内視鏡検査 ・便潜血検査 ・腹部超音波検査	・視力、聴力検査 ・肺機能検査 ・血液検査(特定健診項目以外の肝機能、膵機能等) ・尿検査(特定健診項目以外のもの) ・肝炎検査 ・胸部X線撮影 ・胃内視鏡検査 ・便潜血検査 ・腹部超音波検査	
検査の曜日 (祝日は除きます)		月～土曜日	月～土曜日	月～金曜日	月～土曜日 (午前中)	月・火・木・金	月・火・木・金	月～土曜日	月・火・木・金	水・木・金・土・日
検査項目に関する お問合せ先		39-5665	52-8011	35-9196	31-1555	31-5000	32-3408	45-9120	62-8100	34-1872

●助成額は一律2万円で、特定健診相当分の助成を含みます。 ●検査項目は全て必須であり、変更はできません。
 ●検査項目の詳細については、各医療機関へお問合せください。

脳ドック 実施医療機関 (あいうえお順)		熊本総合病院 (通町)	熊本労災病院 (竹原町)	桜十字八代リハビリ テーション病院 (本町二丁目)	鶴田胃腸科内科 (日置町)	放射線科・内科 まきたクリニック (竹原町)	八代ハート クリニック (錦町)	八代北部地域 医療センター (氷川町)
受入可能人数		170人	150人	30人	20人	40人	20人	20人
金額	検査費用	41,100円	42,800円	39,500円	38,772円	40,000円	40,000円	38,272円
	助成額	20,000円						
	自己負担額	21,100円	22,800円	19,500円	18,772円	20,000円	20,000円	18,272円
脳ドック (日帰り) 検査項目等		【特定健診項目】 ※上記人間ドックと同じ ・MRI、MRA ・頸動脈エコー ・認知機能テスト ・血液検査(特定健診項目以外の脳ドックに関する検査) ・MRI、MRA ・頸動脈エコー ・血圧血流検査 ・血液検査(特定健診項目以外の脳健康に関する検査) ・認知機能テスト ・体脂肪検査 (インボディ測定) ・MRI、MRA ・頸動脈エコー ・血管年齢測定 ※脳ドック詳細につきましては直接病院までお問合せください。						
注意事項		心臓ペースメーカーや治療用金属を挿入されている方、刺青のある方は受診できません。			造影剤アレルギー、腎機能障害がある方は受診できません。			
検査の曜日 (祝日は除きます)		月～金曜日	月～金曜日	月・水・木 (午前中)	月～金曜日	月～土曜日	月・木・金 (午前中)	月～金曜日
検査項目に関する お問合せ先		35-9196	33-4151	32-2777	31-5000	45-9120	33-5353	53-5111

※ハガキに貼り付けて使用することもできます(コピーも可)

【様式第1号】

① 郵便番号
〒 _____

② 住所
八代市

③ 氏名 (ふりがな)

④ 生年月日

⑤ 電話番号(日中の連絡先)

⑥ 【第一希望】 ドックの種類・医療機関名・オプション内容

⑦ 【第二希望】 ドックの種類・医療機関名・オプション内容
